

## ヨーガ療法ボランティア活動報告

岩手 栗野 伸子

- ★日 時 平成 26 年 11 月 8 日 (土) 午前 10:30~11:30 天気：晴れ
- ★場 所 大船渡市 末崎小学校仮設集会所
- ★参加人数 女性 3名
- ★ボランティア同行者 小関喜久江
- ★状 況 今回は水沢から早坂高原を通り、大船渡に入る。山はすっかり落葉し冬が近づいている。復興道路が一部開通しており、少し時間短縮となり早めに着く。  
最高気温 16 度 室内気温 23 度

- ★実習内容 \*DVD アイソメトリック・ヨーガ実習仰臥位編、
- ・サハズ・アーサナ(有音、無音)
  - ・パヴァナムクタ・アーサナ(有音、無音)
  - ・横臥位での片足、両足あげ
  - ・ブジャング・アーサナ(アイソメトリック負荷)
  - ・腹式呼吸、心観瞑想

### 実習前後の計測 変化

	収縮期血圧 mmHg (前/後)	拡張期血圧 mmHg (前/後)	心拍数(回/分) (前/後)	皮膚温(℃) (前/後)
A さん (67 才)	142/122	89/81	66/64	20/28
B さん (72 才)	141/134	77/78	50/51	18/28
C さん (79 才)	151/139	81/81	93/82	26/32

### ★参加者の声

- ・横臥位はグラグラして、うまくできない。どうしてだろう。あまり、やったことないからかな。
- ・動かした事もない所を動かすから、気持ちが良い。
- ・この時間が楽しみで、用事がない時は参加したいと思っている。

### ★療法士から

- ・C さんは、DVD は覚えられ、目を閉じて実施されていたが、サハズ・アーサナ等ではキョロキョロと周りを確認しながら実施されていた。性格的には、何事もきちんとしたいタイプである。ヨーガの時間を楽しみして頂いているとのことで、参加されることが励みになっているように感じた。
- ・今日も引越して動いている方があり、「出ていく人の方が残っている人に気を遣っているようで、黙って出ていく。そんなに気を遣わなくて良いのに」との話があった。それぞれの複雑な思いがあることを知る。ヨーガに参加して下さった一人ひとりとの出会いを大切にしたいと思った。
- ・ワカメの種付けと牡蠣の出荷で海は、活気づいていた。